



Igu aamin in aan cuno qiyaasta saxsan.

- Adiga ayaa go'aan ka gaara cuntada caafimaadka qabta ee loo baahan yahay inaad i siisid mar kasta oo la cuno cuntada iyo cuntada fudud. Aniga ayaa go'aan ka gaara kuwa aan cuno raashinkaan, iyo inta loo baahan yahay inaan cuno.
- Waxaan jeclahay in aan waxyabaha qaar doorto. Waad ogsoon tahay raashinka aan u baahanahay si aan u dhowro caafimaadkeyga. Aan kala doorto raashinka caafimaadka qaba.
- Waxaad i siisaa qiyaas yar oo raashin ah. Aan ku weydiyo in badan.
- Waan ogsoonahay marka aan baahanahay ama marka kale. Aan joojiyo in aan wax cuno marka aan dhargo. Ha igu qasbin in aan cuno ama ha igu qasbin in aan "nadiifyo saxonkeyga".
- Ha ka walwalin haddii aan cunin cunto ama cunto fudud. Maalmaha qaar, waxaan cuni doonaa in ka badan maalmaha kale. Ha igu baryin in aan cuno ama in aan samaysto raashin kale.



Warqadda Laga Raaco Kariska Cuntada Fudud ee Caafimaadka Qabta:

Caano Fadhiga "Tropical Yogurt Smoothie"

- Waxaad gelisaa qasaha: caano fadhi saafi ah, fruttada tropikada ee la jarjary (moos, cambo, babaay, cananaas), baraf.
- Isku qas ilaa uu ka jilco kaddibna sii!



Cuntada fudud waa muhiim!

Cuntada fudud ee caafimaadka qabta waxay igu kaalmeayan in aan koro. Qorsho u sameey cuntadeyda fudud, hana ii ogolaanin in aan ka dhargo cuntada fudud maalinta oo idil.

Waxaad i siisaa raashin ammaan ah.

- Waxaad i siisaa raashin hal mar afka la gashado iyo inaad u jilicsan oo aan u calaajijo si sahlan.
- Ka taxadir soona dhawaaw haddii aad i siisid raashin laga yaabo in aan ku margado: khudaar adag oo ceyrin ah, canab idil, qaado buuxda subagga looska, bataatada shiilan, loos, daango, fruttada la qalajiyay, hilibka duuban, gabalo hilib, iyo nacnac adag.
- Waxaa wanaagsan in canabka la kala gooyo bar ka bar, si qafiif ah loogu fidiyo subagga looska, la kala gooyo hilibka duuban dherer ahaan.



Wedyii WIC haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan waxa aan cuno.

Waan kaalmeyn karaa!

- Aan kugu kaalmeeyo jikada. Aniga waxaan:
 - Biyo raacin karaa fruttada iyo khudaarta.
 - Jejebin karaa fruttada iyo khudaarta.
 - Kaalmeeyn karaa cabbirka waxyabaha lagu darro ee qalalan.
 - Jebin karaa ukumanka.
 - Isku qasi karaa jajabka.
 - Waxaan subag ama subagga looska marin karaa rootiga.
 - Sameeyn karaa rooti.
 - Waxaan cuntada jilicsan ku goosan middi ka samaysan blaastiig.
 - Fiiqi karaa orangija, mooska, iyo ukunta la kariyay.
 - Diyaarin karaa miiska.
 - Nadiifin karaa miiska kana qaadi karaa waxa saaran kaddib marka la cuno cuntada.
 - Waxaad inta soo harta ku tuurtaa qashinka.
- Marka aan ku kaalmeeyo, waxaan dareemaa in aan fiicanahay. Iyo waxay u badan tahay in aan si wanaagsan wax u cuno!



Aan cayaarno!

Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta. Inaad ila cayaartid waxay igu kaalmeysaa in aan si wanaagsan u koro, xoogeysto, caafimaad, iyo farxad! Waa waxyabahaan ka helo in aan adiga kula sameeyo:

- Dheel muusikada
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Cayaar boodada rakkha
- Dheel cayaarta boodada dhulka
- Cayaar dhuudhumasho
- Aan wada socono
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Ka dhig in aan wax karsano, sahmino jiqda, iska dhigno xolo, iwm.



Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta.

Fiiri waxa aan samayn karo!

- Waxaan jeclahay in aan nafteyda wax u samysto.
- Waan ordi karaa, waan boodboodi karaa, waan tuuri karaa balloon. Aan cayaarno isqabasho!
- Waxaan ka helaa in aan iska yeelyeelo, sida cayaarta dukaanka.
- Aniga waxaan jeclahay sheekoyinka. Ma wada akhrin karnaan?
- Waxaan dukaanka ka soo qaadan karaa khudaar.
- Wax waan siin karaa nafteyda marka aan joogo miiska. Haddii aad haysid baaquliga, waxaan ka qaadan karaa qaado buuxdo oo raashin ah.
- Waan qaadan karaa markeyga.
- Waan barran karaa in aan iraahdo "Fadlan" iyo "Mahadsanid".
- Waxaan u baahanahay in aan maqlo adiga oo ii sheega:
 - "Waxaad hayssaa shaqo wanaagsan!"
 - "Sharafayaan kuu haaya!"
 - "Waxaad tahay khaas!"



**Aniga waxaan jiraa
4 sanno
Aan sahmino!**

Ila fiiri siyaabo xiiso leh oo wax loo cuno sidau roon caafimaadka loona ahaado qof firfircooni!



DOH 961-1000 May 2014 Somali

Dadka italka darran, waxaa la heli karaa warqadaan oo ku qoran qaabab kale kaddib marka la codsado. Si aad gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program) ma sameeyo takoor. Hay'addaan waxay bixisaas fursado siman.

Daabacaadaan waxaa laga soo qaatay Barnaamijka WIC ee California (California WIC Program). Dib loo daabacay iyadoo la faysto ruqsad.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Ka dhig cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helno in aan wada cunno. Fadlan dami TVga, telefoonka, tabletka, ama kombuyutarka
- Waxbaan bartaa maalin kasta! Waxaad i bartaa magacyada raashinka. Ka hadal qaabka, midabada, iyo dhadhanka. Waan baran karaa mesha cuntada laga keeno. Waxaan tirin karaa raashinka.
- Waxaan wax ka cuni karaa baaquli yar. Waxaan barran doonaa inta loo baahan yahay in aan qaato.
- Waxaad i bartaa in aan ka helo raashin badan. Aan iskudayno raashin cusub todobaad kasta. Waxaan baran doonaa in aan ka helo raashin badan.
- Waxaan jeclahay in aan wax la cunno qoyskeyga. Waa cunni karaa inta badan raashinkena qoyska. Waxaan ka helaa in aan hadlo, iyo waxaan jeclahay ley og yahay! Waxaan jeclahay in aan sheego sheekoojin.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo.
- Waxaad i siisaa qaado yar ama fargheeto. Waxaa dhici karto in aan wel isku haleeyo marka aan wax cuno. Waan ku soo fiicnaaday!
- Waxaan adeegsan karaa af tirtir si aan u nadifiyo afkeyga iyo gacmaheyga.
- Hubso in aan dhaqano gacmahena ka hor iyo kaddib marka aan wax cuno.



Raashin wanaagsan oo la siiyo afar jirka — waxaad i siisaa maalin kasta:

Badar



4 ama 5 xulashooyinkaan:

- 1 jeex rooti ama bur kaaki "tortilla"
- 1 koob badar qallalan
- ½ koob "noodle", bariis, ama cuntada "oat" ee la kariyay
- 6 krakarada yaryar

Bar ka bar badarka aan cuno waa in aan laga saarin buunshada!

Khudaar



3 ka mid ah kuwan la doorto:

- ½ koob khudaarta la jarjaray ee la kariyay
- 1 koob khudaar ceyrii ah
- 4 saccab juuska khudaarta

Waxaad i siisaa khudaar madow cagaaran ama leh midabka oranjiga maalin kasta!

Frutto



2 ama 3 xulashooyinkaan:

- ½ koob fruttada saafiga, qasaca ku jirto ama la qaboojiyay
- 4 ilaa 6 saccab juuska fruttada 100% (maya in kale!)

Waxaad i siisaa raashinka fitamiin C maalin kasta (oranji, fruttada "strawberries", kharo, cambo, babaay juuska WIC).

Brotiin



3 ama 4 xulashooyinkaan:

- 2 qaadada miiska hilib la jarjaray, digaag, boolanboolo, ama mallaay
- 1 ukun
- 4 qaadada miiska digirta la jajabiyay, kaddibna la kariyay
- 1 qaadada miiska subagga looska
- 4 qaadada miiska oo tofu ah

Hilibka iyo digirta waxay i siyaan birta ugu badan si u xoojiso dhiigeyga!

Caano



4 ama 5 xulashooyinkaan:

- 4 saccab oo caano ah
- 4 saccab oo caano fadhi ah
- 1 ukun
- 4 qaadada miiska digirta la jajabiyay, kaddibna la kariyay

Waxaan cabi karaa caafnaha lagu yareeyay caddiinta ama aan caddiin lahayn. Raashinka Qeybaha Caanaha waxay i siyaan kalsiyum oo xoojisa Jafaha iyo ilkaha.

Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka

In yar oo keliya

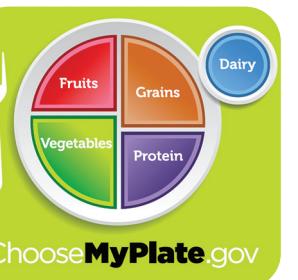


Bilow qiyaas yar kaddibna aan ku weydiyo in kale oo badan.

Qorshaha cuntada iyo cuntada fudud ee leygu talogalay

Waxaad i siisaa 3 cunto iyo 2 ama 3 cunto fudud maalin kasta. Waxaan ka helaa in aan wax cuno waqt go'an maalin kasta.

Halkaan waxaad ka heli doontaa qorshaha cuntada iyo cuntada fudud si aad uga qaadatid fikrado. Soo qabo raashin kala duwan oo igu kaalmeeya in aan koro oo aan yeesho xoog.



Qorshaha A Cuntada iyo Cuntada Fudud (1400 kalooriye halkii maalin)

Quraac	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
	½ koob Caano*

Cuntada Fudud	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

Qado	1 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	½ koob Frutto
	½ koob Caano*

Cuntada Fudud	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
	½ koob khudaar
	½ koob Frutto

Casho	2 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	1 koob Caano*

Cuntada Fudud	2 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
	½ koob khudaar
	½ koob Frutto

Casho	2 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	1 koob Caano*

*Waxaad i siisaa caano lagu yareeyay caddiinta ama laa saaray caddiinta, caano fadhiqa, iyo formajada.

1 saccab oo Badar ah =
1 jeex rooti ama
1 saccab badarka u diyaarsan-in-la-cuno ama
½ koob bariiska, baastada, ama badarka la kariyay

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: I'm 4 – Let's Explore!

Size: 22 x 9"

Paper stock: 80# text, matte, white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"

DOH Pub #: 961-1000